


Menú Escolar LF

Noviembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
<p>4 P. 22,8 HC. 85,5 G. 21,3 Col. 24 IPL. 14,1 F. 6,41 Sal. 3,32 KCal. 748,7</p> <p>Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo</p>	<p>5 P. 35,6 HC. 50,9 G. 24 Col. 11 IPL. 14,7 F. 7,46 Sal. 1,47 KCal. 654,6</p> <p>Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate Yogur natural</p>	<p>6 P. 28,9 HC. 73,76 G. 22,9 Col. 24 IPL. 9 F. 10,7 Sal. 1,95 KCal. 487,4</p> <p>Coliflor con patatas Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo</p>	<p>7 P. 47,4 HC. 58,4 G. 28,5 Col. 39 IPL. 16,8 F. 13,8 Sal. 1,75 KCal. 673,8</p> <p>Garbanzos estofados Salmón en salsa americana Yogur de sabores</p>	<p>8 P. 29 HC. 54,6 G. 14,2 Col. 23,1 IPL. 12,4 F. 40,9 Sal. 2,38 KCal. 487,6</p> <p>Crema de zanahorias Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p>
<p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Pescado/Fruta</p>				
<p>11 P. 25,9 HC. 77,9 G. 23 Col. 30,2 IPL. 10,5 F. 7,28 Sal. 2,29 KCal. 661,4</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo</p>	<p>12 P. 31,1 HC. 49,3 G. 23,1 Col. 31,2 IPL. 6,84 F. 8,35 Sal. 3,53 KCal. 700,5</p> <p>Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo</p>	<p>13 P. 35,4 HC. 15,78 G. 29,1 Col. 276 IPL. 12,3 F. 13,6 Sal. 1,73 KCal. 620</p> <p>Alubias pintas guisadas Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores</p>	<p>14 P. 22,8 HC. 64,7 G. 15,9 Col. 20,5 IPL. 11,9 F. 29,2 Sal. 2,2 KCal. 526,4</p> <p>Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo</p>	<p>15 P. 41,3 HC. 63,2 G. 35,9 Col. 22,5 IPL. 13,9 F. 10,5 Sal. 2,01 KCal. 655</p> <p>Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche</p>
<p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p>				
<p>18 P. 22,5 HC. 68 G. 27,7 Col. 37,1 IPL. 8,87 F. 17 Sal. 2,49 KCal. 595,7</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p>	<p>19 P. 31,5 HC. 75,3 G. 22,9 Col. 8,53 IPL. 12,1 F. 20,2 Sal. 1,85 KCal. 563,8</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Gallo rebozado con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>20 P. 34,7 HC. 56,72 G. 16,6 Col. 29 IPL. 14,9 F. 23,2 Sal. 2,15 KCal. 496,6</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural</p>	<p>21 P. 25,9 HC. 68,6 G. 29,9 Col. 103 IPL. 8,55 F. 11,2 Sal. 1,08 KCal. 577,4</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo</p>	<p>22 P. 35,3 HC. 47,3 G. 15 Col. 8,33 IPL. 12,2 F. 10,6 Sal. 2,18 KCal. 587,7</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo</p>
<p>...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta</p>				
<p>25 P. 33,1 HC. 75,2 G. 29,5 Col. 18,8 IPL. 18,4 F. 10,7 Sal. 2,59 KCal. 719,1</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo</p>	<p>26 P. 22,2 HC. 61,6 G. 22,9 Col. 150 IPL. 12 F. 4,11 Sal. 16 KCal. 568,3</p> <p>Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural</p>	<p>27 P. 26,2 HC. 76,55 G. 17,2 Col. 27,5 IPL. 11,8 F. 7,7 Sal. 1,61 KCal. 577,2</p> <p>Caracillos con tomate Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo</p>	<p>28 P. 41,8 HC. 54,1 G. 21,7 Col. 80,4 IPL. 16,8 F. 17,4 Sal. 1,44 KCal. 596,3</p> <p>Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p>	<p>29 P. 39,3 HC. 57,2 G. 16,1 Col. 249 IPL. 12 F. 6,53 Sal. 2,92 KCal. 656,7</p> <p>Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores</p>
<p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/Lácteo</p>				



*En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · Fib.: Fibra · P.: Proteínas